

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI GENOVA

SCUOLA DI SCIENZE MEDICHE E FARMACEUTICHE  
DIPARTIMENTO DI MEDICINA SPERIMENTALE (DIMES)



Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport (LM-68)

Tesi di laurea

*Mindful walk* in natura: effetti sull'ansia

Relatore:

Chiar.ma Prof.ssa Antonella Sbragi

Correlatore:

Chiar. ma Prof.ssa Rosa Maria Muroni

Candidato:

Sara Delpiano

Ottobre 2023



*A chi vive consapevolmente.*



## ABSTRACT

Nella seguente tesi sperimentale si tratta degli effetti della *mindful walk* in natura, sull'ansia.

Dopo aver definito il termine "*mindful walk*", si descrivono le tecniche per praticare tale disciplina, arrivando agli studi scientifici che ne discutono i benefici. Viene poi approfondito il concetto di "ansia".

Lo studio sperimentale è stato eseguito su un campione di 26 soggetti (range di età 20-60, con familiarità alle discipline di *mindfulness*) che si è sottoposto ad un protocollo di tre sedute di *mindful walk* della durata di trenta minuti, a distanza di due giorni ciascuna e alla compilazione di due questionari riguardanti l'ansia percepita, pre e post protocollo.

In conclusione, i risultati evidenziano una diminuzione del livello percepito di ansia in tutti i soggetti (prendendo in considerazione l'*anxiety scale*), esito validato dal *t-test* ( $p < 0,01$ ,  $p = 0,002^{**}$ ), il quale ha reso lo studio statisticamente significativo.

Nell'appendice, all'ansia che attanaglia il mondo moderno, vengono proposte soluzioni pratiche e divergenti.



# INDICE

<b>INTRODUZIONE – IL CAMMINO</b> .....	11
<b>CAPITOLO 1- MINDFUL WALK IN NATURA E ANSIA</b> .....	17
1.1 <i>Mindfulness</i> e <i>mindful walk</i> in natura.....	17
1.2 Tecniche di <i>mindful walk</i> in natura.....	19
1.3 Benefici della <i>mindful walk</i> : gli studi.....	21
1.4 L'ansia.....	26
<b>CAPITOLO 2- MINDFUL WALK IN NATURA ED EFFETTI SULL'ANSIA: LO STUDIO</b> .....	33
2.1 Introduzione allo studio e obiettivi.....	33
2.2 Materiali e metodi.....	33
2.3 Risultati.....	40
2.4 Discussione ed interpretazione dei risultati.....	42
2.5 Conclusioni.....	48
<b>APPENDICE- MINDFUL WALK E NUOVE PROSPETTIVE</b> .....	51
Il dramma moderno.....	51
Applicazioni divergenti della <i>mindful walk</i> .....	53
Un nuovo mondo.....	54
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	59
<b>SITOGRAFIA</b> .....	63
<b>RINGRAZIAMENTI</b> .....	65









## INTRODUZIONE- IL CAMMINO



Un monumento all'Amore e alla Natura nel cuore delle Langhe: il Cedro del Libano.

Nel 1856, mentre Cavour e tutto il Piemonte erano impegnati nella guerra di Crimea, due giovani innamorati, Costanzo Falletti ed Eulalia Della Chiesa, coronavano la loro storia d'amore sposandosi.

In quel giorno, decisero di salire sul colle Monfalletto a La Morra e piantarono assieme un albero speciale, un Cedro del Libano (*Cedrus Libani*), noto per la sua longevità e robustezza.

Il gesto voleva essere un rituale di buon auspicio per la loro futura vita assieme, ma essere anche simbolo dell'amore smisurato ed eterno verso la natura e verso la terra in cui vivevano, le Langhe.

Centosessantasette anni più tardi, il possente albero, che occupa oramai l'intera sommità della collina, regala a ogni persona che passa di lì una strana magia.

Sono tante le volte in vita mia in cui ho deciso di andare a trovare il Cedro, proprio come si fa con un vecchio e saggio amico che non si vede da tempo. Cammino partendo da casa mia, solitamente la mattina presto e, arrivata alla sua soglia dopo svariate ore e spesso affaticata, mi gusto un panino sotto i suoi rami possenti, beneficiando della sua ombra.

Poi rimango in ascolto meditando un po'. Verso il primo pomeriggio lo ringrazio e mi incammino di nuovo verso casa.

Ogni volta, è come un pellegrinaggio per me.

Ogni volta, infatti, decido di camminare, anche se potrei arrivare alla meta tranquillamente usando la macchina.

Questo perché per me vedere il suo contorno sulla sommità della collina che diventa sempre più solenne avvicinandosi pian piano, regala un'emozione senza pari.

Il Cammino consapevole è sinonimo di scoperta, libertà, equilibrio.

Si tratta di un gesto così potente che permette di allineare la dimensione fisica del corpo con quella spirituale della mente.

Camminare mi permette di concentrarmi sul mio momento presente, di comprendere tutte le sensazioni che mi attraversano, di aprirmi a me stessa e agli altri.

Vado a fargli visita nei più svariati stati d'animo: quando sono triste, quando provo gioia, o anche quando ho una domanda che mi assilla.

Mi piace, passo dopo passo, entrare in sintonia con la bellezza del mondo, con le stagioni, con il tempo, coi colori, con gli odori, con i suoni che mi circondano. Così facendo si ristabilisce il proprio ritmo e il proprio ciclo naturale.

Camminare fino ai suoi piedi con fatica, distendersi a contatto con le sue radici guardando il paesaggio, accarezzare il tronco ruvido plasmato dai secoli e dagli eventi che ha vissuto, mi dona quiete, serenità d'animo e lucidità mentale.

Quando sono seduta sotto al Cedro mi sento connessa con un'energia superiore e ogni stato emotivo negativo scompare, i problemi a cui davo troppo peso nel quotidiano si ridimensionano.

Negli ultimi anni ho deciso di condividere questa straordinaria scoperta, questo dono, con le persone a me più care.

Mi riempie di emozione scorgere nei loro occhi la meraviglia che scorgo nei miei, verso questo luogo sacro.

Camminare con delle persone al mio fianco mi ha permesso inoltre di condividere il vissuto di ciascuno, creando di conseguenza relazioni e legami indissolubili.

La tesi che ho deciso di intraprendere è ispirata alla mia vita, al mio rapporto straordinario con il Cedro e al mio amore verso il Cammino, inteso nella sua dimensione più fisica ma che diventa un vero e proprio cammino di vita, un'evoluzione consapevole a livello spirituale nel mondo, scoprendo i legami profondi che ci connettono con noi stessi e con gli altri.

Lo studio che ho realizzato nasce dunque con la volontà di comprendere come uno schema così ancestrale come il camminare possa, se eseguito a contatto

con la natura e con una maggiore consapevolezza sensoriale, migliorare la nostra salute mentale e, in particolare, l'ansia.

***Non si può raggiungere l'alba senza passare dai sentieri della notte.***

(Khalil Gibran<sup>1</sup>)

---

<sup>1</sup> *Gibran Kahlil Gibran (1883-1931) è stato un poeta, filosofo e artista libanese-americano, considerato uno dei maggiori esponenti della letteratura araba moderna. Nato in Libano, si trasferì negli Stati Uniti all'età di vent'anni, dove trascorse gran parte della sua vita. La sua opera più famosa è "Il Profeta", una raccolta di 26 prose poetiche che trattano temi universali come l'amore, la libertà, la morte e l'anima umana. Gibran, inoltre, si dedicò anche alla pittura, realizzando numerose opere d'arte che furono esposte in molte gallerie degli Stati Uniti. La sua arte e la sua scrittura furono influenzate dalla sua cultura d'origine, dalla filosofia orientale e dalla spiritualità, creando un'opera di grande impatto emotivo e spirituale.*







## CAPITOLO 1- *MINDFUL WALK* IN NATURA E ANSIA

### 1.1 *Mindfulness* e *mindful walk* in natura

La letteratura scientifica evidenzia come al giorno d'oggi la maggior parte delle persone trascorra la quasi totalità del proprio tempo in una condizione frenetica ed inconsapevole, riflettendo sul passato e preoccupandosi del futuro, dimenticandosi così di vivere nella straordinarietà del presente.

La *mindfulness* si configura come una pratica meditativa millenaria che ha lo scopo di consentire un'evoluzione personale e migliorare il benessere sia fisico che mentale dell'individuo. Il concetto di *mindfulness* deriva dagli insegnamenti del *buddhismo theravada (vipassana)*, dello *zen (zazen)*, e dalle pratiche di meditazione *yoga*.

Solo negli anni Settanta, negli Stati Uniti, per opera del biologo Jon Kabat-Zinn, questo modello è stato assimilato e utilizzato come paradigma autonomo in alcune discipline mediche e psicoterapeutiche (Kabat-Zinn, 2010).

La *mindfulness* è quindi una modalità di prestare attenzione nell'*hic et nunc* (qui ed ora) in modo intenzionale e non giudicante, al fine di osservare la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza del proprio vissuto che comprende sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni (Mace, 2010).

Essa consiste quindi in una serie di pratiche che permettono alla persona di essere radicata e presente in quello che sta facendo, in modo da prendere

coscienza delle sensazioni e dei pensieri che tengono in ostaggio, lasciarsi attraversare da esse senza opporsi, al fine di godersi appieno l'esperienza di vita.

La *mindfulness* può essere applicata ad ogni ambito della vita quotidiana e in particolare in seguito si andrà a trattare del rapporto esistente tra *mindfulness* e attività fisica, prendendo in considerazione lo schema motorio di base del camminare.

La *mindful walk* (o camminata consapevole) è una tipologia di esercizio fisico ma anche mentale che comprende l'abbinamento allo schema ancestrale del camminare di una consapevolezza sensoriale che coinvolge il nostro corpo ed il mondo che ci circonda.

Essa viene spesso praticata a stretto contatto con la natura, apportando numerosi benefici. In primis, offre una preziosa occasione di esercitare la propria consapevolezza, quasi sempre minata dalla potenza della mente, la quale tende a divagare su pensieri inutili e su eventi passati o futuri (O'Donovan, 2015).

Tale disciplina inoltre rappresenta un'opportunità per guidare chi la pratica al di fuori del distratto pilota automatico con cui si vive per gran parte della propria giornata. Ponendo attenzione e coscienza in ogni azione, in questo caso nel camminare, si riesce a ritrovare l'armonia tra corpo e mente, si riesce a osservare la bellezza del mondo circostante e del momento presente in sintonia con la natura.

## 1.2 Tecniche di *mindful walk* in natura

Prima di iniziare la *mindful walk* si ritiene necessario effettuare un vero e proprio “*body scan*”, che significa prestare un'attenzione minuziosa a ogni parte del corpo, senza farsi distrarre da fattori esterni o pensieri (O 'Donovan, 2015).

All'inizio, è consigliabile eseguire una breve meditazione (di dieci minuti circa), che consiste nel sedersi in una posizione confortevole, con la colonna vertebrale ben allineata, in seguito chiudere gli occhi respirando profondamente e accettando ogni tipo di sensazione fisica e mentale provata, al fine di aumentare la consapevolezza e la percezione del proprio corpo.

Ci si posiziona poi all'inizio del percorso (meglio se in natura) che si è scelto con la schiena eretta, l'addome attivo, le spalle rilassate e le braccia che scendono lungo il corpo. Le ginocchia sono sempre lievemente piegate e i piedi paralleli e aperti in linea con le spalle.

Intanto, chiudendo gli occhi, ci si incomincia a concentrare sul respiro, prestando ascolto a tutte le sensazioni avvertite, gli spostamenti e gli assestamenti del corpo. Si deve sentire l'aria fresca penetrare il corpo attraverso il naso. Se necessario, si possono mettere le mani sulla parte bassa dell'addome per concentrarsi e sentire meglio la respirazione (O 'Donovan, 2015).

Si cerca in seguito di camminare a un ritmo lento e naturale, concentrandosi sulle piante dei piedi. Si può fare rullare lentamente tutta la pianta del piede, dal tallone all'avampiede sul terreno e assecondare il movimento dei piedi e le oscillazioni messe in atto dal corpo per ottenere l'equilibrio nel gesto. Si deve ascoltare il rumore del passo sul terreno e il peso del corpo in movimento. Si procede poi dal basso verso l'alto, passando al setaccio minuziosamente ogni parte del corpo.

Si passa poi ad osservare il movimento degli arti inferiori, dalla caviglia alla tibia, al ginocchio, al bacino, risalendo e arrivando ad integrare il tutto con l'oscillazione degli arti superiori.

Così facendo, si comprende come tutte le parti del corpo collaborino per eseguire il gesto del camminare.

Succede spesso e soprattutto all'inizio che la mente tenda a vagare e a distrarsi. È necessario tuttavia non colpevolizzarsi, ma piuttosto fermarsi, perdonarsi la distrazione e tornare concentrati verso la camminata consapevole, senza alcuna frustrazione.

Durante la camminata consapevole, occorre mantenere uno sguardo più ampio sull'ambiente circostante, osservando e facendo propri i suoni, i colori e i profumi avvertiti. Non si tratta di giudicare le percezioni sensoriali che arrivano, né di etichettarle.

Occorre semplicemente notarle, con naturalezza e senza rigidità, rimanendo ben consapevoli nel momento presente.

In questo momento c'è solo il corpo che sta camminando.

Durante la *mindful walk* si tenderà ad avvertire più facilmente i dolori o le rigidità del corpo. È necessario prestare ascolto a questi segnali, accettarli ma non reagire se non dopo la fine dell'esercizio.

### 1.3 I benefici della *mindful walk*

Sono sempre maggiori gli studi scientifici che hanno provato gli effetti positivi che uno stile di vita sano può avere sia a livello fisico che psichico.

Uno studio condotto dall' American Association for Cancer Research nel 2022, ha evidenziato come una dieta malsana, la mancanza di attività fisica e lo stress psicologico siano associati a un aumento dell'infiammazione, dello stress ossidativo, dell'insulino-resistenza e della metilazione del DNA, che sono i principali meccanismi di malattie croniche come il cancro, l'ipertensione, il diabete, le malattie cardiovascolari e la malattia di Alzheimer.

Uno stile di vita sano, che comprende attività fisica, dieta sana e riduzione dello stress, è stato associato a un ridotto rischio e progressione del cancro, così come i cambiamenti epigenetici dovuti alla metilazione del DNA e all'espressione genica alterata associata a uno stile di vita malsano possono essere modulati da comportamenti sani.

## Walk More, Eat Less, Don't Stress

Omer Kucuk. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2022.

Show details



Full text links

Cite

...

### Abstract

Unhealthy diet, obesity, lack of physical activity, and psychologic stress are associated with increased inflammation, oxidative stress, insulin resistance, and DNA methylation, which are the main mechanisms of chronic diseases such as cancer,

Attività fisiche come quella della camminata, in particolare quella della camminata consapevole (o *mindful walk*) offrono la preziosa opportunità di esercitare la propria consapevolezza, che troppo spesso viene offuscata dalla mente, la quale divaga su pensieri e attività poco utili, in modo da cogliere la bellezza della propria vita, del momento presente e delle piccole cose che ci circondano.

Andando più nel dettaglio, in uno studio condotto da *Teut M., Roesner E. J., Reese F. et al.*, si è messo in luce come i pazienti che hanno partecipato a un programma di quattro settimane di camminata consapevole abbiano mostrato sintomi di stress psicologico ridotti ed una migliore qualità della vita rispetto a quelli sottoposti a nessun intervento di studio.

## Mindful walking in psychologically distressed individuals: a randomized controlled trial

M Teut et al. Evid Based Complement Alternat Med. 2013.

[Free PMC article](#)

Show details



Full text links

Cite

...

### Abstract

Background. The aim of this randomized, controlled study was to investigate the effectiveness of a mindful walking program in patients with high levels of perceived psychological distress. Methods. Participants

Altri scienziati, quali *Mitarnun W. et al.*, in uno studio condotto in un ospedale thailandese, hanno notato come la *mindful walk*, eseguita in un contesto domestico, possa ridurre la gravità di varie malattie, tra cui la malattia endemica e/o pandemica di Parkinson e abbassare di molto i livelli di ansia.

## Home-Based Walking Meditation Decreases Disease Severity in Parkinson's Disease: A Randomized Controlled Trial

Witoon Mitarnun et al. J Integr Complement Med. 2022 Mar.

Show details



Full text links

Cite

...

### Abstract

**Objective:** To determine the effects of walking meditation (WM) on functional performance, disease severity, and anxiety in Parkinson's disease (PD). **Design:** This was a

Inoltre, compiere con regolarità una meditazione camminata permette di alleviare e prevenire lo stress, aumentare la consapevolezza di sé, ridurre le emozioni negative, migliorare l'immaginazione e la creatività, abbassare la frequenza cardiaca a riposo e la pressione sanguigna, oltre che a migliorare il sonno.

La *mindful walk* permette poi di sciogliere le tensioni, stimolare i pensieri positivi aumentando le endorfine e ridurre i livelli di cortisolo, anche definito l'ormone dello stress, nel sangue. Essa rinforza il tono muscolare, il sistema cardiaco e immunitario e favorisce il regolare processo di termoregolazione. Uno studio condotto dalla Stanford University, inoltre, si è concentrato sull'osservazione del benessere psicologico ed è emerso che chi vive in città, lontano dalla natura e dal verde è più incline a soffrire di "*brooding*"



(ruminazione morbosa), che aumenta conseguentemente il rischio di ansia, concetto che verrà trattato nel sotto capitolo successivo.

Con la camminata consapevole è possibile diminuire notevolmente questo rimuginio, concentrando l'attenzione sul numero di passi, sui rumori, sui profumi o sull'ambiente circostante, distraendo la mente e allontanando ansie e preoccupazioni.

Un famoso studio condotto in Giappone da *Song C., Ikei H., Kagawa T. et al.*, ha evidenziato come una camminata consapevole in natura, in particolare in ambiente boschivo, abbia benefici ed effetti positivi sia fisiologici che psicologici su giovani donne. Camminare consapevolmente in una foresta è stato infatti associato a un'attività nervosa parasimpatica significativamente più alta e a una minore attività nervosa simpatica, oltre che a una minore frequenza cardiaca. Inoltre, nei test psicologici fatti, i punteggi per i parametri "confortevole", "rilassato" erano significativamente più alti rispetto ai punteggi per i sentimenti negativi, come "tensione", "ansia", "depressione", "rabbia", "affaticamento" e "confusione". Le valutazioni soggettive erano generalmente in accordo con le risposte fisiologiche. Dunque una breve passeggiata consapevole in una foresta ha prodotto effetti di rilassamento fisiologico e psicologico nelle giovani donne.

# Effects of Walking in a Forest on Young Women

[Chorong Song](#),<sup>1,†</sup> [Harumi Ikei](#),<sup>1,2,†</sup>  
[Takahide Kagawa](#),<sup>2</sup> and [Yoshifumi Miyazaki](#)<sup>1,\*</sup>

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

## Abstract

[Go to:](#) ►

The effects of forest activities on health promotion have received increasing attention. The aim of this study was to evaluate the physiological and psychological effects of brief walks in forests on young women. The experiments

## 1.4 L'ansia

Il termine ansia origina dal vocabolo latino “*anxus*” e significa “stretto, oppresso”. Si configura infatti come una condizione psicofisica caratterizzata da forti sensazioni di costrizione, affanno e angoscia che creano tensione, irrequietezza ed apprensione (Nervetti, 2015). È quindi una reazione anticipatoria caratterizzata da preoccupazione, apprensione, paura, manifestazioni fisiologiche e di tensione psicofisica, di fronte ad uno stimolo o a un evento negativo futuro, ovvero che non è realmente presente o che potrebbe accadere.

Comunemente, si tende ad associare il termine ad uno stato emotivo negativo dal momento che essa sembrerebbe limitare e compromettere la qualità della vita della persona. In realtà, l'ansia fisiologica risulta buona in quanto corrisponde ad una reazione adattiva che mobilita tutte le risorse psicofisiche e

cognitive dell'individuo, predisponendolo ad affrontare le varie situazioni e gli stimoli ambientali, in modo tale da anticipare e pianificare una risposta efficace, anche in una eventuale condizione di potenziale pericolo. Essa assume una connotazione negativa se perdura oltre lo stimolo, compromettendo di conseguenza il funzionamento personale, sociale, familiare e lavorativo. Dove l'ansia diventa persistente, essa si tramuta in un qualcosa di patologico, dando origine a ciò che in letteratura viene definito "disturbo d'ansia". Esistono vari tipi di ansia (Nervetti, 2015):

- Ansia di stato: attivazione di uno stato di allerta in concomitanza dello stimolo, indipendentemente dalla presenza di una base personologica ansiosa;
- Ansia di tratto: caratteristica permanente della personalità. Ha un esordio precoce;
- Ansia libera: non è legata a qualcosa di specifico;
- Ansia anticipatoria: di breve durata, si scatena quando si mostra, anche solo a livello mentale, la possibilità di affrontare una situazione che incute timore;
- Ansia generalizzata: sentimento di prolungata tensione, innescato da specifici stimoli. In caso di personalità ansiosa, assume le peculiarità dell'ansia di tratto;
- Ansia situazionale: è una risposta ansiosa relativa a una particolare circostanza.

Esiste una sostanziale differenza tra paura e ansia: quando si prova paura, si identifica con facilità l'oggetto-stimolo, cioè quel qualcosa che è fonte diretta di disagio o preoccupazione. L'ansia, al contrario, il più delle volte ha a che fare con qualcosa di meno definibile e tangibile e quindi risulta più fastidiosa, proprio perché mancante di questa chiarezza oggettiva.

Secondo il Manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi mentali, giunto alla quinta edizione (DSM-5), rientrano fra i disturbi d'ansia:

- Disturbo d'ansia di separazione.
- Mutismo selettivo.
- Fobia specifica.
- Disturbo d'ansia sociale.
- Disturbo di Panico.
- Agorafobia.
- Disturbo d'ansia generalizzata.
- Disturbo d'ansia indotto da sostanze o farmaci.
- Disturbo d'ansia dovuto a un'altra condizione medica.
- Disturbo d'ansia con altra specificazione.
- Disturbo d'ansia senza specificazione.

I sintomi principali che vengono riscontrati dipendono strettamente dal disturbo d'ansia di cui si soffre. Globalmente però si possono evidenziare alcuni sintomi trasversali a questi disturbi, che permettono di riconoscere una condizione ansiosa al di là del suo tipo specifico, come per esempio i sintomi psicologici, quali un'intensa e persistente preoccupazione, una scarsa

concentrazione, difficoltà mnestiche, irritabilità, difficoltà ad addormentarsi e pensieri intrusivi. A questi si accompagnano sintomi fisici quali un'ipersudorazione, tachicardia, sensazione di soffocamento, vampate di calore, tremolii, dolori al petto, brividi, vertigini e parestesie.

A livello comportamentale si verifica una frequente agitazione motoria o viceversa una condizione di immobilità, una riluttanza nel partecipare o nell'eseguire attività specifiche e un conseguente evitamento delle situazioni temute (Nervetti, 2015).

Gli stati ansiosi sono correlati alla percezione dello stress: più si vivono o si percepiscono situazioni stressanti, più ci si allarma e si tende inconsciamente a sviluppare risposte ansiose. Molto spesso i disturbi d'ansia compaiono conseguentemente ad eventi percepiti come traumatici e stressanti per l'organismo. Le pressioni sociali, il giudizio esterno, le identificazioni con modelli esterni, gli obblighi lavorativi, la scarsa autostima, i frequenti dubbi esistenziali e l'intraprendere percorsi di crescita spirituale possono far subentrare l'ansia. Essa, tuttavia, deve essere considerata come amica, in quanto utile campanello d'allarme per far comprendere alla persona che qualcosa non sta andando per il verso giusto e che dunque è necessario intraprendere un vero e proprio lavoro su se stessi per migliorare (Cicero, 2017). È un messaggio dell'inconscio che ci obbliga a gettare luce sul come si sta conducendo la propria vita, sul come non ci si sta prendendo cura di se stessi, sul come bisogna essere più liberi e consapevoli del momento presente.

L'ansia è come un messaggero che porta una lettera importante: o la si accetta o essa continuerà a bussare alla porta, dando fastidio fino a quando non si

prenderanno provvedimenti. Quando l'ansia si affaccia, significa che c'è qualcosa dentro di sé, un'energia, una corrente vitale che cercano spazio per emergere (Cicero, 2017). Diviene allora importante accogliere tale messaggio in modo tale da cambiare il focus dell'attenzione. L'ansia diviene il grido di una parte di noi stessi che non sta bene negli schemi razionali e logici che le abbiamo imposto e che dunque si sente a disagio, non si riconosce e vorrebbe che la partita della vita fosse giocata diversamente (Cicero, 2017).

La dinamica ansiosa viene rafforzata dalle convinzioni negative e dal rimuginio, che le conferiscono cronicità. Secondo alcuni studi, anche la predisposizione genetica, un ambiente familiare ansiogeno e la comorbilità con un altro disturbo psicologico possono far aumentare il rischio di sviluppare ansia nel corso della propria vita. I disturbi d'ansia in genere perdurano a lungo nel tempo (almeno sei mesi) e data la loro pesantezza sul piano sintomatologico, possono influenzare profondamente la vita di chi ne soffre, ostacolando la carriera scolastica, lavorativa e le relazioni sociali. Nei casi più estremi, a causa dell'evitamento delle situazioni temute si arriva ad un vero e proprio isolamento sociale (Nervetti, 2015).

Per quanto concerne la cura all'ansia, è stato scientificamente dimostrato come le terapie olistiche, che sottendono alla medicina alternativa, possano rappresentare, se affiancate ad un adeguato percorso psicologico, un ottimo metodo per affrontarla. Infatti, esse presuppongono un approccio alla salute considerata complessivamente e non ponendo attenzione solo sulle singole parti del corpo. La medicina olistica mette al primo posto la persona nella sua totalità, in quanto organismo composto da più parti che compongono un'unità. L'individuo viene considerato come fusione tra corpo e mente, tra fisico e

spirituale. Questi sono fortemente interconnessi tra loro, per cui ogni cura con le terapie naturali deve essere necessariamente personalizzata. Il corpo e la mente, infatti, con le giuste cure riescono a rigenerarsi e auto guarirsi grazie alla stimolazione naturale dei processi biologici. La medicina olistica considera, appunto, la persona e non la malattia isolata, andando alla ricerca della causa e non curando semplicemente il sintomo, cioè l'effetto.





## **CAPITOLO 2- MINDFUL WALK IN NATURA ED EFFETTI SULL'ANSIA: LO STUDIO**

### **2.1 Introduzione allo studio e obiettivi**

Lo studio nasce dalla volontà di verificare con metodo sperimentale gli eventuali effetti di un protocollo di *mindful walk* sull'ansia.

Si è deciso di sottoporre 26 soggetti (range di età 20-60) con familiarità e conoscenze pregresse relative alla mindfulness, ma senza particolare “*background*” tecnico di camminate, a tre sedute di *mindful walk* (camminata consapevole) della durata di trenta minuti, in un percorso interamente in natura, a distanza di due giorni ciascuna e a due questionari (Q1 e Q2) che hanno l'obiettivo di rilevare lo stato percepito di ansia prima e dopo il protocollo.

Obiettivo dello studio è andare a mettere a confronto i due questionari, il primo compilato precedentemente (Q1, pre) alle sedute di *mindful walk*, e il secondo (Q2, post), compilato alla fine, per scoprire se vi sono eventuali miglioramenti nel livello d'ansia percepito dai soggetti dopo l'esecuzione del protocollo di *mindful walk*, mirato ad implementare la connessione mente-corpo.

### **2.2 Materiali e metodi**

Al fine di individuare e raccogliere i risultati dello studio, ad ognuno dei 26 soggetti (range di età 20-60), è stata sottoposta alla lettura una scheda

contenente indicazioni utili allo svolgimento di una *mindful walk* o camminata consapevole nel corso delle tre sedute.

Prima della lettura della scheda, ciascuno ha compilato il primo questionario (Q1) che aveva come obiettivo di rilevare il livello di ansia percepito sulla base di alcune affermazioni a cui si chiedeva di assegnare un punteggio da uno a quattro. Una volta compilato e una volta lette le indicazioni, il soggetto poteva cominciare la prima seduta di *mindful walk*. Ciascuna seduta aveva una durata complessiva di trenta minuti e veniva svolta lungo un percorso immerso nella natura. A ciascuno è stata richiesta la massima concentrazione ed il massimo impegno.

La stessa seduta con le stesse modalità è stata ripetuta dal soggetto a distanza di due giorni, per tre volte. Al termine delle tre sedute, è stato chiesto di compilare per la seconda volta il questionario (Q2), che poi è stato consegnato assieme al precedente.

I due questionari sono stati di conseguenza sovrapposti e analizzati successivamente per comprendere se vi fosse un eventuale effetto positivo o negativo sui parametri relativi all'ansia pre e post protocollo.

Il questionario sottoposto è stato creato *ex novo*, tenendo però conto della letteratura scientifica a riguardo. In particolare, durante la stesura, sono stati presi in considerazione due test importanti, utilizzati da decenni al fine di individuare e misurare l'ansia.

Il primo test è lo *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI-Y).

Ideato da Spielberger nel 1964 e stampato nel 1970, lo STAI-Y si presenta suddiviso in due scale (Y1 e Y2), che valutano rispettivamente l'ansia di stato, tramite domande riferite a come il soggetto si sente al momento della somministrazione del questionario, e l'ansia di tratto, con domande che indagano come il soggetto si sente abitualmente (Spielberger, 1983). Con esso è possibile operare una prima discriminazione tra l'ansia intesa come sintomo e l'ansia espressa come modalità abituale di risposta agli stimoli esterni (Lingiardi, 1991). Lo *State-Trait Anxiety Inventory* forma Y (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, Jacobs, 1983) è un questionario di autovalutazione, in forma di Scala Likert, dove il soggetto valuta su una scala da 1 a 4 (con 1 = per nulla e 4 = moltissimo) quanto diverse affermazioni si addicono al proprio comportamento. La STAI è composta da un totale di 40 domande, 20 riguardano l'ansia di stato (Y1) e 20 l'ansia di tratto (Y2). L'ansia di stato indica quanto la persona si percepisca in ansia "in quel momento preciso" e quindi esprime una sensazione soggettiva di tensione e preoccupazione, comportamenti relazionali di evitamento (o avvicinamento eccessivo e prematuro) e un aumento dell'attività del sistema nervoso autonomo (incremento della frequenza cardiaca, della risposta galvanica...etc.) relativa ad una situazione stimolo, quindi transitoria e di intensità variabile (Spielberger, 1983); L'ansia di tratto invece si riferisce a come il soggetto si senta abitualmente e fa riferimento a una condizione più duratura e stabile della personalità che caratterizza l'individuo in modo continuativo, indipendentemente da una situazione particolare.

Il secondo test preso in considerazione per il questionario è una scala di valutazione dell'ansia, chiamata *Hamilton Rating Scale for Anxiety*, HRSA o HAM-A (Hamilton, 1959).

La scala non ha finalità diagnostiche, ma serve solo a quantificare l'ansia nei pazienti già diagnosticati come sofferenti di disturbi ansiosi. Può essere considerata il prototipo delle scale costituite da categorie di sintomi: essa esplora, infatti, quattordici categorie di sintomi, tra cui ansia, tensione, sintomi neurovegetativi, sintomi somatici e comportamento durante l'intervista. La valutazione richiede un'intervista libera ed è riferita, per la sintomatologia riportata dal paziente, alla settimana precedente ed è completata dall'osservazione del comportamento (Hamilton, 1959).

A seguito vengono riportati il questionario e le indicazioni sulla *mindful walk* sottoposti ai soggetti sperimentali:

## STUDIO SPERIMENTALE sulla *MINDFUL WALK* in NATURA

Segui le indicazioni fornite con la massima attenzione ed il massimo impegno.

1) Compila il QUESTIONARIO 1.

2) Posizionati all'inizio del percorso (necessariamente in natura e possibilmente a digiuno). Esso dovrà essere svolto tre volte a distanza di due giorni (ad esempio lunedì, giovedì e domenica) applicando le INDICAZIONI DI *MINDFUL WALK*. Ciascuna seduta di mindful walk avrà una durata totale di 30 minuti.

3) Alla fine delle tre sedute di mindful walk, compila il QUESTIONARIO 2.

4) Invia il QUESTIONARIO 1 ed il QUESTIONARIO 2 compilati alla seguente mail: [sarainalto@gmail.com](mailto:sarainalto@gmail.com)

---

### INDICAZIONI DI *MINDFUL WALK*:

Posizionati all'inizio del percorso. Mantieni la schiena eretta, l'addome attivo, le spalle rilassate e le braccia lungo il corpo. Piega leggermente le ginocchia sentendo il radicamento con la terra e mantieni i piedi paralleli e aperti, in linea con le spalle. Chiudi gli occhi e, portando una mano sull'addome e l'altra sul petto, prendi consapevolezza del respiro, prestando ascolto a tutte le sensazioni fisiche e psichiche che avverti. Dopo qualche minuto, apri gli occhi e incomincia a camminare (se preferisci senza scarpe e calze) con un ritmo lento e naturale, concentrandoti sulle piante dei piedi. Fai rollare lentamente tutta la pianta, dal tallone all'avampiede sulla terra, assecondando il movimento e le oscillazioni degli arti. Ascolta il rumore dei tuoi passi e il peso del tuo corpo in movimento che si sposta. Piano piano passa al setaccio ogni parte del corpo dal basso verso l'alto, prendendo consapevolezza delle sensazioni che provi. Osserva il movimento delle caviglie, delle tibie, delle ginocchia, del bacino, dell'addome, delle braccia, delle spalle, del collo e del capo, integrando il tutto e percependone il delicato equilibrio. Non preoccuparti se non riesci a concentrarti subito, è normale che le prime volte la tua mente tenda a divagare e a distrarsi. Non giudicarti per questo. Accetta questo stato, fermati un po', concentrati e prova di nuovo a camminare consapevolmente. Ora allarga il tuo sguardo ed entra in sintonia con l'ambiente che ti circonda. Osserva gli alberi, i colori della natura, le sfumature del cielo. Scopri gli animali, anche i più piccoli, che vivono in questo momento con te. Presta attenzione ai suoni, dentro o fuori di te, vicini o lontani che siano. Utilizza poi l'olfatto, per scoprire nuovi profumi o percepisci fragranze che ti evocano un ricordo piacevole. Senti il calore o l'aria fresca sulla tua pelle. Accarezza un fiore, lungo il percorso abbraccia un albero. Rimani consapevole della bellezza dei tuoi sensi e della perfezione del tuo corpo, notando anche eventuali tensioni e poi lasciandole andare. Focalizzati sul momento presente, sul qui ed ora. Ci sei solamente tu e la natura che ti circonda. Lascia scorrere i tuoi pensieri, positivi o negativi che siano. Terminato il percorso, siediti. Chiudi gli occhi e rimani ancora in ascolto del tuo corpo, percependo le sensazioni emerse durante il cammino, senza etichettarle come positive o negative. Apri gli occhi, ringraziami e ringrazia la natura.

## QUESTIONARIO 1

INIZIALI NOME E COGNOME.....ETA'.....DATA.....

Leggere con attenzione e cerchiare a fianco di ciascuna affermazione il numero percepito come indicatore del proprio stato nell'ultima settimana.

A seguito è illustrata la legenda:

1= MAI

2= QUALCHE VOLTA

3= SPESSO

4= SEMPRE

1) Sono più ansioso/nervoso/irritato del solito. 1 2 3 4

2) Mi agito in vari contesti, ho paura e sono preso dal panico. 1 2 3 4

3) Sento che va tutto bene e che non succederà mai nulla di male. 1 2 3 4

4) Soffro di cefalea, di dolori al collo, alle spalle, alla schiena e disturbi digestivi. 1 2 3 4

5) Mi sento debole e mi stanco subito. 1 2 3 4

6) Sento il cuore battere forte. 1 2 3 4

7) Respiro con facilità. 1 2 3 4

8) Mi addormento facilmente, dormo bene e mi sveglio riposato. 1 2 3 4

9) Mi preoccupa, anche per questioni che non posso controllare. 1 2 3 4

10) Riesco a rilassarmi con facilità. 1 2 3 4

NOTE:

.....

## QUESTIONARIO 2

INIZIALI NOME E COGNOME.....ETA' .....DATA.....

Leggere con attenzione e cerchiare a fianco di ciascuna affermazione il numero percepito come indicatore del proprio stato nell'ultima settimana.

A seguito è illustrata la legenda:

1= MAI

2= QUALCHE VOLTA

3= SPESSO

4= SEMPRE

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1) Sono più ansioso/nervoso/irritato del solito.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) Mi agito in vari contesti, ho paura e sono preso dal panico.                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) Sento che va tutto bene e che non succederà mai nulla di male.                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) Soffro di cefalea, di dolori al collo, alle spalle, alla schiena e disturbi digestivi. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) Mi sento debole e mi stanco subito.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) Sento il cuore battere forte.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) Respiro con facilità.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) Mi addormento facilmente, dormo bene e mi sveglio riposato.                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9) Mi preoccupa, anche per questioni che non posso controllare.                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10) Riesco a rilassarmi con facilità.   | 1 | 2 | 3 | 4 |

NOTE:

.....

## 2.3 Risultati

Per stabilire se i 26 soggetti coinvolti nello studio hanno percepito un cambiamento nel livello dell'ansia dopo il protocollo di *mindful walk*, è stato opportuno introdurre un sistema valutativo che quantifichi in modo oggettivo e numerico il parametro dell'ansia, prima e dopo il protocollo.

A questo proposito, dal momento che nel questionario proposto vi erano da valutare sia affermazioni relative a parametri positivi che negativi, indicando per ciascuna un valore da 1 a 4, dove 1 corrisponde a "MAI" e 4 a "SEMPRE", è stato opportuno fare una somma dei numeri indicati dai soggetti per quanto concerne le affermazioni negative (ossia l'affermazione 1, 2, 4, 5, 6 e 9), mentre per quanto riguarda le affermazioni positive (l'affermazione 3, 7, 8 e 10) è stato opportuno invertire i valori, attribuendo nella somma all'1 il valore 4, al 2 il valore 3, al 3 il valore 2 e al 4 il valore 1.

Così facendo, è stato possibile tracciare una scala ipotetica quantitativa di punteggi attribuibili ciascuno a un diverso livello di ansia, sempre tenendo conto della letteratura scientifica psicologica a riguardo.

Ne risulta quanto segue:

### **ANXIETY SCALE:**

Punteggio 10: **ansia assente**.

Punteggio compreso tra 11 e 20: **ansia lieve**.

Punteggio compreso tra 21 e 30: **ansia moderata**.

Punteggio compreso tra 31 e 40: **ansia elevata**.



A seguito sono stati riportati i risultati ottenuti, che hanno messo a confronto il punteggio relativo al parametro dell'ansia percepita ottenuto nel primo questionario (pre) e in seguito nel secondo questionario (post) di tutti i soggetti che si sono sottoposti al protocollo:

<b>SOGGETTO</b>	<b>PUNTEGGIO QUESTIONARIO 1</b>	<b>PUNTEGGIO QUESTIONARIO 2</b>
S1	23	20
S2	28	23
S3	24	20
S4	25	16
S5	24	20
S6	24	19
S7	27	20
S8	23	17
S9	32	19
S10	22	18
S11	31	26
S12	25	19
S13	26	20
S14	29	24
S15	32	25
S16	32	28
S17	22	17
S18	27	21
S19	28	20
S20	28	23
S21	25	16
S22	24	22
S23	16	13
S24	23	17
S25	16	11
S26	19	15

## 2.4 Discussione ed interpretazione dei risultati

Dopo aver raccolto e calcolato i valori ottenuti prima e dopo le sedute di *mindful walk*, si è deciso di rappresentare graficamente tutti i dati raccolti, al fine di evidenziare se vi fossero cambiamenti nel livello di ansia precedentemente e successivamente all'attività fisica proposta.

Si è dapprima utilizzato un istogramma a colonne raggruppate (1) per scoprire la variazione del singolo prima e dopo tale esperienza. In seguito, è stato anche utilizzato un grafico a dispersione con linee rette ed indicatori (2) per visualizzare l'andamento complessivo del valore pre e post protocollo di *mindful walk* dei due questionari.

Grafico 1

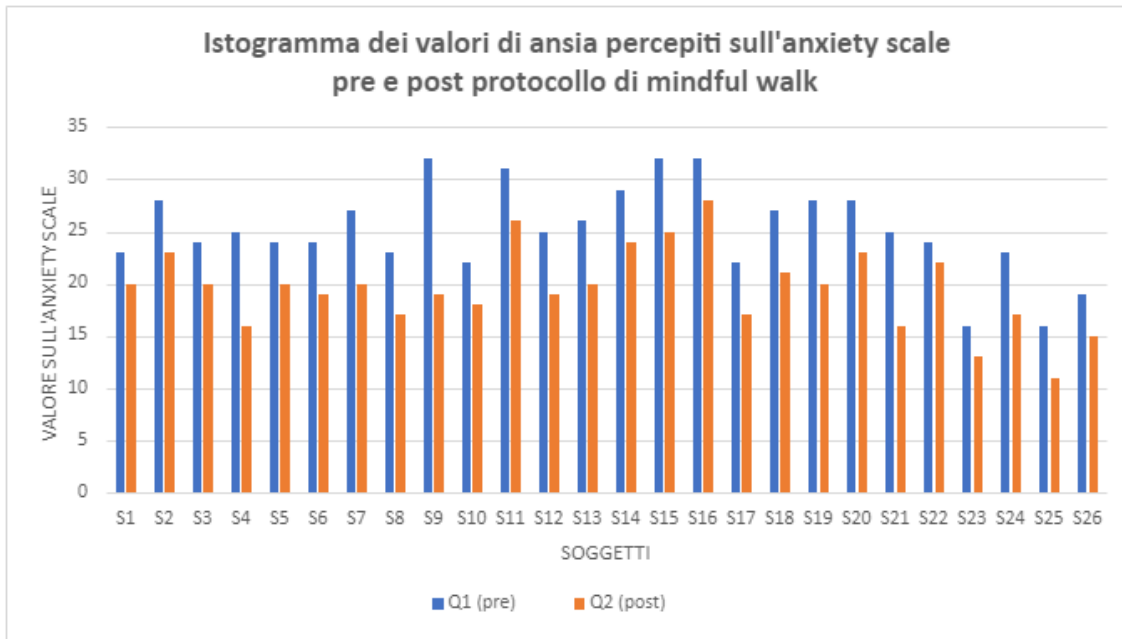
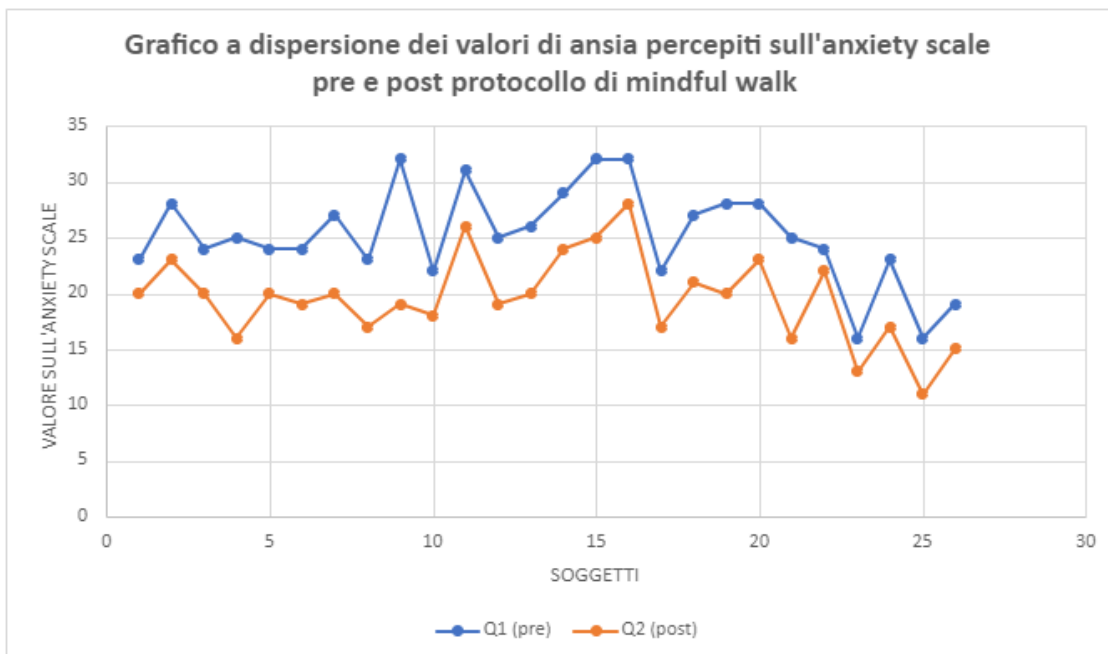


Grafico 2



Come è emerso dalla rappresentazione visiva (grafico 1 e 2), si è registrato in tutti i 26 soggetti coinvolti una diminuzione del parametro dell'ansia percepita, dal Q1 (pre protocollo) al Q2 (post protocollo).

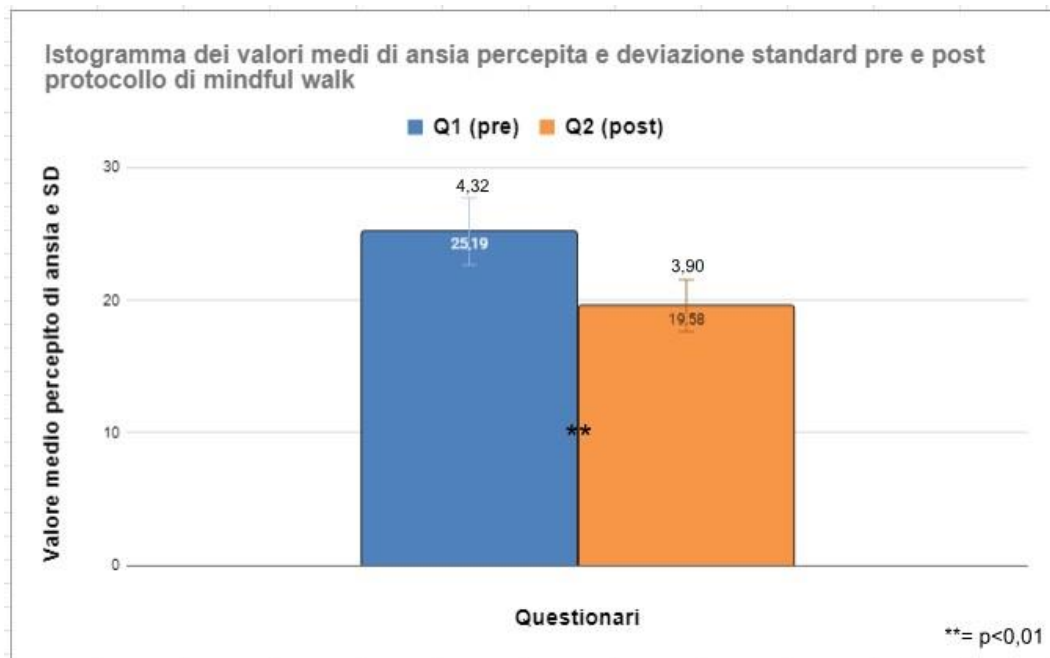
Scendendo nel dettaglio e prendendo in considerazione l'*anxiety scale*, è stato evidenziato come in 14 soggetti (S1, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S10, S12, S13, S17, S19, S21, S24) lo stato di ansia si sia trasformato da moderato a lieve, in 3 soggetti ( S11, S15, S16) lo stato di ansia sia diventato da elevato a moderato, in 1 soggetto (S9) il livello di ansia sia passato da elevato a lieve mentre in 8 soggetti (S2, S14, S18, S20, S22, S23, S25, S26) lo stato di ansia sia diminuito senza però cambiamenti di livello nell'*anxiety scale* redatta precedentemente.

Inoltre, a seguito di questa prima analisi, si è deciso di andare ad approfondire i dati ottenuti a livello statistico.

Tabella 3

	Questionario 1	Questionario 2
S1	23	20
S2	28	23
S3	24	20
S4	25	16
S5	24	20
S6	24	19
S7	27	20
S8	23	17
S9	32	19
S10	22	18
S11	31	26
S12	25	19
S13	26	20
S14	29	24
S15	32	25
S16	32	28
S17	22	17
S18	27	21
S19	28	20
S20	28	23
S21	25	16
S22	24	22
S23	16	13
S24	23	17
S25	16	11
S26	19	15
	Questionario 1	Questionario 2
Media	25,19	19,58
STD	4,32	3,90
SEM	0,85	0,76
N	26	26
P Value	0,00161	
TTEST	2,73698E-12	
diff. medie	5,61	
err. standard	1,14	
t	4,92	

Grafico 4



È stato opportuno svolgere un *t-test* per campioni dipendenti a due code appaiato (tabella 3), al fine di valutare se vi fossero differenze significative tra le medie dei valori di ansia percepiti (grafico 4) dalla stessa popolazione di soggetti nel Q1 (pre protocollo) e nel Q2 (post protocollo). Il suo scopo principale è determinare se le differenze osservate tra i dati raccolti prima e dopo siano il risultato di una differenza considerata statisticamente significativa o se siano determinate dal caso.

Il *t-test* ha permesso di calcolare una statistica *t* che tiene conto delle differenze tra le medie dei valori precedenti e successivi al protocollo e della variabilità (la deviazione standard, che indica quanto variano i dati rispetto alla media). Una deviazione standard più grande indica una maggiore variabilità o dispersione dei dati, mentre una deviazione standard più piccola indica una

minore variabilità o dispersione dei dati. La deviazione standard calcolata sulla media dei valori di ansia percepita dai soggetti nel Q1 (pre protocollo) è stata di 4,32, mentre quella successiva nel Q2 (post protocollo) è stata di 3,90.

Il risultato del t-test è stato  $2,73E-12$ ; sulla base del livello di significatività scelto  $p < 0,01$ , l'esito è stato  $p = 0,002^{**}$ , quindi statisticamente significativo. Il valore p quantifica quanto sia improbabile ottenere i risultati osservati se l'ipotesi nulla fosse vera. Un valore p basso indica una bassa probabilità che l'ipotesi nulla sia vera, mentre un valore p alto indica una probabilità più alta. Da ciò si deduce che, essendo il valore  $p < 0,01$ , l'effetto osservato è statisticamente significativo a un livello di significatività del 1%, ossia vi è una bassissima probabilità che le differenze osservate prima e dopo il protocollo di *mindful walk* siano il risultato del caso o della variabilità naturale nei dati. Si hanno dunque evidenze statistiche significative per respingere l'ipotesi nulla  $H_0$  (assenza di effetto del protocollo oppure differenza nei valori pre e post *mindful walk* attribuibile al caso), affermando invece che la *mindfulness* abbinata alla camminata, sia stata statisticamente significativa e utile a ridurre la condizione di ansia percepita nel campione di soggetti che hanno partecipato allo studio.

Infine, dalla lettura delle note a fondo dei due questionari, è stato interessante osservare come sia stata rilevata da alcuni soggetti prima dell'inizio del protocollo una condizione di nervosismo, mentre dopo una settimana siano stati riportati livelli di benessere, una migliore connessione mente-corpo, e per un soggetto, uno stato di rilassamento e di lucidità mentale che ha portato ad intraprendere decisioni e scelte importanti con maggiore facilità. Inoltre, a

seguito del protocollo, in altri tre soggetti, è stato rilevato un migliore sonno, una capacità onirica più spiccata e una diminuzione dei disturbi digestivi. È importante però specificare che tutti i soggetti coinvolti nello studio avevano già precedente familiarità con il concetto di “*mindfulness*”, la quale, affiancata alla camminata, ha favorito una migliore consapevolezza (connessione mente-corpo).

## 2.5 Conclusioni

In conclusione, si è dimostrato tramite il seguente studio sperimentale rivolto alla connessione mente-corpo, come il protocollo composto da tre sedute di *mindful walk* (*mindfulness* abbinata alla camminata), eseguite nell’arco temporale di una settimana, in natura, abbia favorito la diminuzione del livello percepito di ansia in tutti i 26 soggetti coinvolti (diminuzione sull’anxiety scale), esito che è stato validato ulteriormente dall’analisi statistica eseguita sui dati ottenuti, tramite t-test ( $p < 0,01$ ,  $p = 0,002^{**}$ ), risultando dunque statisticamente significativo.

Trattandosi inoltre di uno studio condotto su un campione ridotto di soggetti, sarà interessante in futuro condurre nuovi studi che vadano a coinvolgere fasce più ampie o specifiche di popolazione, applicando magari il protocollo di *mindful walk* su un arco temporale più lungo, al fine di confermare e scoprire nuovi benefici e nuove applicazioni di tale disciplina.







## APPENDICE- MINDFUL WALK E NUOVE PROSPETTIVE

### Il dramma moderno

Depressione e ansia sono i mali delle nuove generazioni e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) li definisce "i mali del secolo".

Diversi studi statistici sottolineano l'aumento di casi dei disturbi ansiosi e dei disturbi depressivi in Italia, fotografati già nel periodo 2015-2017 dall'Istat e indagati maggiormente a ormai due anni dalle prime avvisaglie della pandemia Covid-19. Lo sviluppo di un'ansia cronica grave avviene maggiormente negli adulti: dal 5,8% tra i 35-64 anni al 14,9% dopo i 65 anni. Rispetto agli uomini, le donne sono particolarmente colpite e la gravità delle condizioni si acuisce oltre i 65 anni. Nella fascia d'età 35-64: il 10,8% sperimenta ansia cronica e l'8,9% ansia grave. Uno studio condotto dopo il primo anno di pandemia Covid-19 da un consorzio di psichiatri, esperti di sanità pubblica e biostatistici dell'Istituto Superiore di Sanità, delle Università di Genova e di Pavia e dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS mette in luce una panoramica dei disturbi di ansia e depressione.

Su un campione rappresentativo di oltre 6000 soggetti oltre il 40% degli italiani ha riportato un peggioramento dei sintomi ansiosi e depressivi durante il lockdown, con un significativo peggioramento della qualità di vita comprese alterazioni del sonno, in più del 30% dei soggetti. In aumento il consumo di ansiolitici (il 20%) rispetto al periodo precedente al lockdown.

La Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia evidenzia come la metà degli italiani contagiati dal virus del Covid-19 manifesti disturbi psichiatrici. Tra questi, il 42% riguarda ansia o insonnia; il 32% è vittima di disturbi depressivi, il 20% ha sintomi di disturbo ossessivo-compulsivo. Un'incidenza fino a cinque volte più alta rispetto alla popolazione generale, con le donne più esposte al rischio rispetto agli uomini (un 32% in più rispetto alla popolazione maschile).

Ma l'ansia negli ultimi anni non colpisce solamente la popolazione adulta. Una ricerca condotta dell'IRCCS Fondazione Stella Maris di Pisa ha coinvolto circa 700 famiglie con bambini di età compresa tra 18 mesi e 18 anni durante il periodo del lockdown. Lo studio, pubblicato sulla rivista scientifica internazionale *Brain Science* con il titolo "*Behavioural and emotional changes during Covid-19 lockdown in an Italian pediatric population with neurologic and psychiatric disorders*", ha messo in luce la comparsa di sintomi diversi a seconda della fascia d'età d'appartenenza. Nei più piccoli, tra i 18 mesi e i 5 anni, si è registrato un aumento di sintomatologia ansiosa e somatica. Nei bambini e ragazzi, di età compresa tra i 6 e i 18 anni, si è assistito a un aumento di comportamenti ossessivo-compulsivi, di stress post-traumatico e di sintomi riconducibili ad alterazione del pensiero.

A fronte di questi dati, appare evidente come si debba intervenire con urgenza per far fronte a questa problematica moderna. Ma è davvero possibile trovare un equilibrio, che tenga conto della nostra essenza più profonda, dei nostri bisogni, delle nostre aspirazioni, in un mondo nel quale ogni giorno sembra che l'essere umano venga smembrato, atomizzato, in un mondo in cui sembra essersi perduta ogni connessione inter e intra personale?

## Applicazioni divergenti della *mindful walk*

La realtà occidentale ripone solitamente scarsa fiducia nelle discipline olistiche e non convenzionali. Spesso esse vengono considerate futili, o prive di alcun fondamento scientifico.

Tuttavia, l'insegnamento di discipline come la *mindful walk* può aiutare ad avere una visione d'insieme e a trovare un senso o molto spesso una soluzione duratura ai mali odierni, che frequentemente si tenta di ignorare, oppure con cui ci si confronta in modo frettoloso e inefficace.

In un mondo in cui valori sono oramai alla deriva, sempre più persone ricercano infatti strategie divergenti per confrontarsi con i loro fantasmi più profondi, per lavorare su se stessi, per evolversi e crescere sul piano spirituale.

Per questo risulta opportuno incominciare a diffondere pratiche come la meditazione e la *mindful walk* all'interno delle più svariate realtà.

Per esempio, sarebbe utile far conoscere tali discipline negli ambienti lavorativi, che spesso, specialmente nelle industrie, dimenticano di come sia difficile lavorare quasi tutti i giorni in condizioni stressanti e difficili e di come l'essere umano non sia una macchina, ma piuttosto un universo che ha punti di forza straordinari ma anche grandi debolezze.

Oppure nelle scuole di ogni ordine e grado, in cui i bambini e i ragazzi nella maggioranza dei casi si trovano ad affrontare giornate estenuanti seduti nei banchi, sommersi da compiti, interrogazioni e senza avere valvole di sfogo. Forse si tratta di un'utopia, ma riuscire a trasmettere il valore della consapevolezza in ogni singola azione quotidiana, magari istituendo delle

pause lavorative o delle lezioni scolastiche dedicate a questo prezioso insegnamento, potrebbe veramente rappresentare la chiave di svolta per un'umanità più attenta, che si prende cura di se stessa, del prossimo e del mondo meraviglioso in cui vive.

## Un nuovo mondo

Secondo Eckhart Tolle, nel mondo moderno, la maggior parte delle persone si identifica ancora con il proprio 'flusso mentale' o *ego*, ossia un pensiero non lucido e compulsivo, cioè una cognizione senza consapevolezza. Siamo costantemente proiettati verso il passato o il futuro, perdiamo ore e ore della nostra vita ripensando ad essi in modo critico e la nostra mente usa tali esperienze per darci l'illusione che la vita sia più difficile di quanto non sia in realtà.

Inoltre, il nostro cervello facilita il nostro *ego* attraverso l'identificazione. Ci identifichiamo costantemente attraverso altri oggetti e concetti, positivi o negativi che siano. Tale identificazione è anche ciò che guida la nostra società, sempre più consumista e attaccata al denaro. Quando ci si identifica con il materialismo, l'unica misura di progresso è avere di più.

Il modo per sfidare questi slittamenti dell'*ego* è quello di accettare completamente le perdite, qualsiasi esse siano. Si deve dare valore e cura agli oggetti e alle persone, ma bisogna imparare a lasciare andare, per far sì che la coscienza possa emergere ed evolversi in modo naturale.

La maggior parte del pensiero umano è automatico e ripetitivo. Ma noi non pensiamo. Invece, è il pensiero che accade a noi. Tuttavia, questo non significa lasciare che i pensieri controllino le nostre azioni e ci indichino la nostra identità, o *ego*. I pensieri non sono ciò che siamo. Fanno infatti parte della nostra coscienza, ma solo in piccola parte. Nel mondo moderno, abbiamo lasciato che questi pensieri diventassero quasi tutto ciò che descriviamo come "Io". Questo è il motivo per cui siamo sopraffatti dalle emozioni.

Le emozioni infatti sono la reazione del corpo alla nostra identificazione con la mente. E tutte le emozioni negative possono essere riassunte da un solo termine: infelicità. Tale condizione è fortemente associata alla malattia fisica. Spesso siamo noi stessi a ricercare questa condizione negativa, per crogiolarci nella sofferenza. Dobbiamo riconoscere la nostra tendenza a cercare la negatività emotiva e fermarla.

Anche l'amore viene spesso snaturato della propria essenza. Esso è semplicemente possessività e identificazione attraverso un altro. Esso, infatti, può trasformarsi rapidamente in una relazione piena d'odio se l'*ego* non viene dissipato. Questo e altri mali nel mondo sono causati dall'incoscienza umana.

Per superare l'*ego* e il dolore, è fondamentale rendersi conto che queste cose esistono. Oltre a questo, bisogna imparare ad accettare le sensazioni di sofferenza. Non serve a nulla sperare che le cose siano diverse, bensì bisogna accettarle come sono in questo momento.

I pensieri della mente non sono ciò che siamo. E perdersi in essa non aiuterà a trovare se stessi. La maggior parte delle persone definisce chi è attraverso il contenuto della propria vita. Invece, bisognerebbe concentrarsi su ciò che permette questo contenuto. Questa è la vera coscienza. Un modo eccellente per ricollegarsi ad essa è interagire con la natura. La natura può aiutare a riallinearsi con l'interezza della vita in modo consapevole.

La relazione più importante che aiuterà a trovare se stessi è la relazione con il presente. Il tempo è ciò di cui vive l'*ego*, quindi si può porre fine all'*ego* se si riesce a vivere nel presente con tutto il cuore. Spesso cerchiamo di distinguerci, di essere unici, di fare impressione sugli altri.

Ma l'essere deve fluire nel fare, se no ci si perderà in ciò che si sta facendo. Inoltre, le reazioni al fallimento o al successo saranno negative.

Ma come si riesce a liberarsi da tali inganni, da queste gabbie invisibili che ci tengono prigionieri per la maggior parte della nostra vita?

Bisogna comprendere che la nostra coscienza, o anima, è già cosciente ed eterna. E tramite la consapevolezza meditativa quotidiana è possibile già adesso ottenere un vero e proprio risveglio spirituale. Ottenendo pace con l'azione arresa e l'accettazione, di tutto, anche della morte.

La gioia di essere è la gioia di essere coscienti.



Ed è facile a questo punto comprendere qual è l'unica cosa che ci renderà liberi e ci aprirà gli occhi verso nuove prospettive e nuovi mondi: il Momento presente, puro e consapevole, coltivato con cura e amore verso se stessi, verso gli altri e verso la natura.



## BIBLIOGRAFIA:

- Kabat-Zinn J., *Full Catastrophe Living*. New York, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, 1991. Trad. it. *Vivere momento per momento*. Milano, TEA, 2010.
- Mace C., *Mindfulness and mental health*. New York, Routledge, 2008. Trad. it. "Mindfulness e salute mentale". Roma, Ubaldini, 2010.
- O' Donovan H., *Mindful Walking: Walk Your Way to Mental and Physical Well-Being*, Hachette Books Ireland, 2015.
- Teut M, Roesner EJ, Ortiz M, Reese F, Binting S, Roll S, Fischer HF, Michalsen A, Willich SN, Brinkhaus B., *Mindful walking in psychologically distressed individuals: a randomized controlled trial*. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013:489856. doi: 10.1155/2013/489856. Epub 2013 Jul 31. PMID: 23983786; PMCID: PMC3747483.

- Kucuk O., *Walk More, Eat Less, Don't Stress*. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2022 Sep 2;31(9):1673-1674. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-22-0609. PMID: 36052489.
  
- Song C, Ikei H, Kagawa T, Miyazaki Y. *Effects of Walking in a Forest on Young Women*. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Jan 15;16(2):229. doi: 10.3390/ijerph16020229. PMID: 30650572; PMCID: PMC6351942.
  
- Mitarnun W, Mitranun W, Mitarnun W, Pangwong W. *Home-Based Walking Meditation Decreases Disease Severity in Parkinson's Disease: A Randomized Controlled Trial*. *J Integr Complement Med*. 2022 Mar;28(3):227-233. doi: 10.1089/jicm.2021.0292. Epub 2022 Jan 13. PMID: 35294297.
  
- American Psychiatric Association, *DSM-IV-TR, Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali – Text Revision*, Masson, Milano, 2001.
  
- Franceschina E., Sanavio E., Sica C., *I disturbi d'ansia*. In: Galeazzi A., Meazzini P. (A cura di) *Mente e comportamento. Trattato italiano di psicoterapia cognitivo-comportamentale*, Giunti Editore, Milano, 2004.

- Spielberger C.D. (1983), *Manual for state-trait anxiety inventory*, California: Consulting Psychologists-Press. (Cit. in: Rachman S., L'ansia, Editori Laterza, Roma, 2004.
- Barlow D.H., Cohen A.B., Waddell M.T., Vermilyea B.B., Klosko J.S., Blanchard E.B., DiNardo P.A. (1984), "Panic and Generalized Anxiety Disorders: Nature and treatment", *Behavior Therapy*, 15, pp. 431-449.
- Barlow D.H., Chorpita B.F., Turovsky J. (1996), "Fear, Panic, Anxiety, and Disorders of Emotion". In: D.A. Hope (ed.), *Perspectives on Anxiety, panic and fear*, The 43° Annual Nebraska Symposium on Motivation, Nebraska University Press, Lincoln, pp. 251-328.
- Tolle E., *Un nuovo mondo. Riconosci il vero senso della tua vita* (2022), Mondadori, 2022.

-

## SITOGRAFIA:

- *Mindfulness: le origini della pratica e il Buddismo agnostico*, su *State of Mind*, 4 maggio 2022. URL consultato il 9 giugno 2023. Link:  
<https://www.stateofmind.it/2022/05/mindfulness-buddismo-agnostico/>
- *Langhe e Roero, sapori tra le vigne*, *Corriere della Sera*, 17 ottobre 2022. URL consultato il 9 giugno 2023. Link:  
<https://viaggi.corriere.it/weekend/gallery/langhe-e-roero-grandi-sapori-tra-le-vigne/?img=4>
- *Kahlil Gibran*, *Informa Giovani*, 8 Aprile 2015. URL consultato il 12 giugno 2013. Link:  
<https://www.informagiovani-italia.com/kahlil-gibran.htm>
- *Il mito di pan - Il significato simbolico dell'ansia*, di Cicero A., 13 ottobre 2017. URL consultato il 16 giugno 2023. Link:  
<https://www.centroacacia.it/articoli/significato-simbolico-ansia-monza.html>
- *Depressione e ansia: numeri in aumento in Italia*, di Chiesa I., 22 Agosto 2021. URL consultato il 19 agosto 2023. Link:  
<https://carepharm.it/depressione-e-ansia-numeri-in-aumento-in-italia/#:~:text=Secondo%20l'Istat%20interessa%202,9%25%20dopo%20i%2065%20anni.>





## RINGRAZIAMENTI

Giunta alla conclusione di questa piccola ma importante parte del mio percorso di vita, mi sembra doveroso dire GRAZIE.

Ringrazio tutta la mia famiglia, i miei cari e i miei amici per avermi aiutata e supportata nella realizzazione di questa tesi e per essere parte fondamentale della mia vita. In particolare:

Grazie Mamma, tu sei Pesci ed io Bilancia e spesso non andiamo d'accordo, ma mi sai sempre dare conforto e grinta nei momenti bui e sai bene come farmi uscire dal fango leggendomi le frasi dei tuoi libri speciali.

Grazie Papà, da sempre mio simile, che con la tua ironia cinica, con i tuoi consigli e con il tuo sesto senso spiccato, riesci a comprendermi e a farmi rimanere in equilibrio, come le tue pietre.

Grazie Marta, sorella amante dei cristalli e dei tarocchi; anche se spesso facciamo a botte (letteralmente), nei momenti di vera difficoltà sappiamo starci vicine, confidarci, darci saggi suggerimenti e scherzare assieme, camminando l'una al fianco dell'altra, addirittura fino a Santiago di Compostela.

Grazie Alessandro, mio compagno di sogni futuri, progetti e avventure, che mi stai insegnando (anche se sono un'alunna pessima) cos'è l'amore e come esso ci permetta di guardare in profondità dentro noi stessi, migliorandoci ed

evolvendoci nel nostro percorso spirituale di vita, passo dopo passo, lungo sentieri tortuosi ma dolci.

Grazie Nonna Renata, Nonna Ester, Nonno Guido e Nonno Luciano; questo piccolo traguardo lo dedico anche a voi, che ogni giorno con il vostro sostegno, la vostra premura ed il vostro cibo preparato con amore, mi sostenete e mi date forza.

Grazie a Teta, Gogo, Elena, Miki, Franci, Ema e Giulia, siete per me grande fonte di ispirazione e tenacia nella follia del mondo in cui viviamo.

Grazie Claudio, mio medico e mia àncora di salvezza in questa ed in altre vite. In te ripongo tutta la mia fiducia. Mi auguro, con il tuo aiuto, di trovare nel mio imbrunire, la mia alba.

Grazie Chiaretta, dal primo giorno in cui ti ho conosciuta sei la mia anima affine e la mia compagna di progetti divergenti futuri, tu sola sei in grado di ascoltarmi come nessun altro sa fare, comprendermi a fondo nelle mie debolezze, nei miei bisogni, nei miei punti di forza e dirmi sempre la verità.

Grazie Federica, fedele amica di scleri pre-esame, canoe, caffè, tirocini, treni presi all'ultimo minuto, pomeriggi in spiaggia a guardare le onde e ad accarezzare i cani. Con te ho scoperto che a Genova c'è una Parigi in miniatura e che la canzone "Eye In The Sky" è stupenda, ma "Puzzettino stella del mattino" lo è di più.

Grazie Marcella, la persona più pazza che conosca. Anche se non ci vediamo più tutti i giorni, so che ci sei e ci sarai sempre per me, così come io ci sono e ci

sarò per te, nei momenti più folli e felici così come in quelli più seri e meditativi.

Grazie Gretuzza e Nene, mie gioie matte ed esuberanti della triennale. Una è diventata vegana e l'altra fa lo spirito vagabondo in Australia, impossibile non amarle!

Grazie agli amici della Scuola Stra-Ordinaria, magici compagni di consapevolezza e di vita.

Ringraziamenti sentiti vanno poi a queste personcine che reputo molto, molto speciali: Marco, grazie a te ho scoperto la Lynchburg Lemonade e te ne sarò eternamente grata; Lele, mio referente di Treiso preferito; Laretta, l'unica persona che conosco che, come me, non ha fibre veloci in corpo; Valentina, con te ho imparato a correre in discesa in montagna senza cadere; Nico, coinquilino esemplare con cui ho passato intere serate a guardare la foresta nel nostro salotto; Giulietta, come dimenticare i nostri giorni all'insegna dell'esoterismo; Rebi, che fin dall'asilo mi sopporti e tutti coloro che, anche se non ho esplicitamente citato, sono parte integrante e fondante della mia vita.

Grazie di cuore alla mia Relatrice, Antonella Sbragi, alla mia Correlatrice Rosa Maria Muroni e alla Prof.ssa Ambra Bisio per avermi sostenuta e supportata con professionalità e cura nell'ideazione e nella progettazione di questa tesi sperimentale "fuori dagli schemi" e grazie di cuore a coloro che si sono messi in gioco partecipando al protocollo di mindful walk con passione e dedizione.

Per concludere dunque, un grazie immenso a tutti coloro che si sono trovati (o ritrovati) a camminare consapevolmente assieme a me, passo dopo passo, condividendo vissuti, emozioni e aprendosi ai sentieri di questa vita straordinaria, con l'augurio che essa possa essere vissuta e scoperta nella sua pienezza, con coscienza, intelligenza e con spirito curioso e divergente.

*"Would you tell me, please, which way I ought to go from here?"*  
*"That depends a good deal on where you want to get to," said the Cat.*  
*"I don't much care where—" said Alice.*  
*"Then it doesn't matter which way you go," said the Cat.*  
*"—so long as I get somewhere," Alice added as an explanation.*  
*"Oh, you're sure to do that," said the Cat, "if you only walk long enough."*

Carrol L., *"Alice in Wonderland"*, chapter 6.









